



CONVENIO 190 DE LA OIT: ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO, SINDICATOS Y HOGARES



El 8 de marzo del año pasado, fue ratificado en Chile el Convenio 190 (C190) de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta norma internacional surge a raíz de la

lucha y organización del sindicalismo, en particular de las mujeres sindicalistas, para establecer el derecho de toda persona a un mundo del trabajo libre de violencia y acoso.

CUIDA TU SALUD:
CONSIDERACIONES TÉCNICAS
PARA LA TEMPORADA
ESTIVAL



LAS PRUEBAS DE LAS NUEVAS TERAPIAS EN EL 2024 QUE PUEDEN CAMBIAR AL MUNDO



ME MORDIÓ UNA ARAÑA DE
RINCÓN,
¿QUÉ DEBO HACER?



EL DESAFÍO CLÍNICO
DE LOS MARCADORES
CANCERÍGENOS



¿QUÉ HACER SI ERES
DIAGNOSTICADO CON NEUROPATÍA
DIABÉTICA PERIFÉRICA?



EDITORIAL



Queridos colegas, es un agrado dirigirme a ustedes para comenzar juntos este nuevo año 2024, que esperemos esté lleno de logros, nuevas iniciativas y grandes desafíos para nuestra comunidad. Los invito cordialmente a renovar el compromiso con nuestro colegio profesional, poniendo la salud de la población como prioridad, para seguir siendo un aporte en todos los espacios que nos requieran. Es por esto que los animamos a todos y

todas a compartir sus conocimientos, hablar de medicamentos, proyectos de investigación, exámenes y mucho más, transformando nuestro quehacer profesional en oportunidades emocionantes, mediante las distintas perspectivas. A través de esta colaboración, podemos fortalecer los lazos profesionales y continuar impulsando el desarrollo técnico científico en Chile.

Aún nos queda mucho por avanzar, lo sabemos, debemos hablar de almacenes farmacéuticos, código FONASA, especialidades farmacéuticas y bioquímicas y muchas otras temáticas, lo cual hace que se vuelva un año desafiante, por lo que cada contribución suma a nuestro crecimiento colectivo.

Que este nuevo año nos encuentre trabajando juntos para alcanzar nuevas metas y lograr avances significativos en nuestras

disciplinas. Esperamos con entusiasmo la contribución de cada uno de ustedes a nuestra vibrante comunidad.

¡Feliz Año Nuevo!

Paula Fernández
Presidenta, Colegio QF y BQ Valpo

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



[HTTPS://WWW.COLEGIOQFYBQVALPARAISO.CL/](https://www.colegioqfybqvalparaiso.cl/)



LA BOTICA PORTEÑA

Directora

Paula Fernández Urrutia

Representante Legal

Paula Fernández Urrutia

Editor

Pedro Garrido R.

Periodista

Pedro Garrido R.

Contacto

colegioqfybqregionalvalparaiso@gmail.com

Dirección

Huito 430, Valparaíso

Web

www.colegioqfybqvalparaiso.cl

DIRECTORIO REGIONAL

Paula Fernández Urrutia

Presidenta, Química Farmacéutica
Farmacia Asistencial y Hospitalaria.

Francisco Álvarez Román

Vicepresidente, Químico Farmacéutico
Salud Pública, Farmacia Clínica y
Docencia.

Patricio Elías Saavedra Guerin

Secretario, Bioquímico
Laboratorio Clínico.

Catherine Radovic González

Tesorera, Química Farmacéutica
Farmacia Comunitaria.

PIOCHAS OFICIALES



GRANDE 3X3

\$ 12.000 Colegiado
\$14.000 General



MEDIANA 2X2

\$ 8.000 Colegiado
\$10.000 General



PEQUEÑA 1X1

\$ 6.000 Colegiado
\$8.000 General



<https://www.colegioqfybqvalparaiso.cl/>

CONVENIO 190 DE LA OIT: ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL TRABAJO, SINDICATOS Y HOGARES

E.U. Camila Fuentevilla
Directora Nacional, Secretaría de Mujer y Diversidad CONFEDEPRUS

El 8 de marzo del año pasado, fue ratificado en Chile el Convenio 190 (C190) de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Esta norma internacional surge a raíz de la lucha y organización del sindicalismo, en particular de las mujeres sindicalistas, para establecer el derecho de toda persona a un mundo del trabajo libre de violencia y acoso, incluyendo la violencia y el acoso por razón de género, siendo esta la primera normativa internacional en hacerlo.

Dentro de los aspectos a destacar, se amplía el concepto de donde se pueden sufrir/denunciar agresiones, es decir, abarca más que sólo el "lugar o unidad" de trabajo físico y/o trayecto, sino que lo amplía al "mundo del trabajo": puede ser en espacios públicos, privados, durante eventos o actividades relacionados con el trabajo, incluyendo reuniones fuera de la empresa, cursos de formación, viajes y eventos sociales como fiestas de oficina o paseos, extendiendo de esta manera la protección y la responsabilidad de los empleadores al respecto.

En segundo lugar, el Convenio también establece que, si bien todas las personas pueden ser afectadas por la violencia y al acoso, hay algunas que se encuentran en mayor riesgo,

como las mujeres, migrantes, personas con discapacidad, de la comunidad LGTBIQ+, etc. El C190 reconoce que la violencia y el acoso por razón de género afectan de manera desproporcionada a las mujeres y las niñas, requiriendo un enfoque inclusivo e integrado que tenga en cuenta las consideraciones de género, causas subyacentes y factores de riesgo, entre ellos los estereotipos de género, las formas múltiples e interseccionales de discriminación y el abuso de las relaciones de poder por razón de género.

Así mismo, esta normativa internacional realza el abordaje de la violencia doméstica como un fenómeno que trasciende lo privado, donde los empleadores también pueden aportar en la prevención, detección, abordaje y reparación de estas situaciones que afectan a 1 de cada 3 mujeres, como reporta la OMS, independiente del grupo económico, racial, cultural o religioso. La relevancia de esta temática se debe a que la violencia sufrida en el hogar, por parejas o exparejas en el lugar de trabajo, impacta en la capacidad de concentración, falta de motivación y ausentismo, generando más dificultades para poder mantener un trabajo, afectando el trabajo, la

productividad, la salud y seguridad.

En el área de la salud, hay cercanía con muchos de estos aspectos: se trabaja en largas jornadas (turnos de 12 o 24 horas), en horario nocturno, es un sector feminizado altamente jerarquizado, se ingresa y se finaliza la jornada en horarios de mayor riesgo de circulación, junto con un ambiente laboral donde tan solo en el año 2022 se realizaron 1.632 denuncias por MALS (maltrato, acoso laboral y sexual) a nivel nacional. Además, se han observado múltiples agresiones a funcionarios, particularmente funcionarias, por parte de usuarios. La precarización laboral tampoco es ajena a nuestro sector: basta con recordar a todo el personal de salud a HONORARIOS COVID, que fue desvinculado el año pasado. Todos estos aspectos, además constituyen vulneración de derechos humanos fundamentales.

Por lo tanto, la implementación del C190 y la R206 son claves para un sector que ha sido arduamente golpeado por la



pandemia de COVID 19, donde la salud mental, física y psíquica del personal de salud fue intensamente puesta a prueba por varios meses.

Por ello, es clave el rol que cumplen los sindicatos, asociaciones gremiales y colegios profesionales en el seguimiento de la puesta en marcha de esta normativa internacional, cautelando que los ajustes y modificaciones legislativas se realicen correctamente, tanto a nivel de leyes marco como posteriormente en la política nacional salud y seguridad en el trabajo (junto a los respectivos protocolos y reglamentos de cada establecimiento), precisamente porque la creación de ambientes libres de violencia es avanzar en trabajo decente, un desafío imprescindible en el Chile actual



CUIDA TU SALUD: CONSIDERACIONES TÉCNICAS PARA LA TEMPORADA ESTIVAL

QF. Paula Fernández Urrutia
Presidenta
Colegio Farmacéutico Valpo



El periodo estival presenta desafíos particulares en términos de salud, y como profesionales farmacéuticos, es imperativo abordar estos desafíos con una perspectiva técnica y cuidadosa. Aquí presentamos algunas consideraciones clave para garantizar la seguridad y el bienestar de la población durante los meses de verano.

Atento a los Cuidados Bajo el Sol: Durante la época de verano es importante mantenerse atento con diversos factores, entre los cuales te mencionamos:

Tiempo de Exposición: Evitar las horas pico de radiación solar es esencial para prevenir daños cutáneos. Limite la exposición solar entre las 10 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos UV son más intensos. Si es posible, mantente a la sombra o utiliza quitasoles con protector UV.

Fotoprotección: Usa un protector solar de amplio espectro con SPF 30 o superior. Aplica generosamente y reaplica cada 2 horas, especialmente después de nadar o sudar. Utiliza gafas de sol que bloqueen de los rayos UVA y UVB y sombreros de ala ancha para resguardar los ojos y el rostro del impacto directo del sol.

Vestimenta Adecuada: Recomendamos el uso de

ropa protectora, preferiblemente de colores claros y tejidos frescos, que cubran la mayor parte del cuerpo.

Consumo de Frutas de Temporada: Alentemos el consumo de frutas de temporada ricas en antioxidantes y vitaminas que contribuyen a la salud de la piel, como sandías, melones, y frutas cítricas.

Niños y bebés: Extrema las precauciones con los más pequeños. Evita la exposición directa al sol y utiliza protectores solares y trajes de baños formulados para su piel delicada.

No olvide una buena Hidratación: Las altas temperaturas aumentan el riesgo de deshidratación, un factor crítico para aquellos que consumen medicamentos diuréticos. Es

importante mantener una adecuada hidratación de 2 litros de agua al día, siempre cuando no tenga restricción de líquido por alguna patología. Evita el alcohol y la cafeína, ya que pueden aumentar la deshidratación.

Cuidado con los medicamentos: las elevadas temperaturas pueden comprometer su estabilidad. La importancia de almacenar sus medicamentos en condiciones adecuadas para preservar su eficacia es vital. Además, es aconsejable verificar regularmente las fechas de vencimiento.

Asesórese si va a viajar fuera del país: Para aquellos que emprenden viajes durante la temporada estival, es esencial brindar información detallada sobre las condiciones sanitarias en el destino, asegurándose de

que los pacientes estén equipados con suficientes medicamentos, vacunas y una lista actualizada de prescripciones, considerando posibles restricciones en la movilidad internacional.

Como farmacéuticos, nuestro compromiso durante el verano radica en proporcionar información precisa y personalizada, garantizando que los cuidados se adapten a las necesidades específicas de cada paciente. En este periodo estival, elevemos la calidad de nuestra atención, priorizando la seguridad y el bienestar de quienes confían en nuestros servicios.



LAS PRUEBAS DE LAS NUEVAS TERAPIAS EN EL 2024 QUE PUEDEN CAMBIAR AL MUNDO

QF. Francisco Álvarez Román
Vicepresidente
Colegio Farmacéutico Valpo

Recientemente la prestigiosa revista médica Nature Reviews publicó los 11 ensayos clínicos que mostrarían resultados durante el 2024 y la verdad que, dentro de estos, podemos encontrar algunos que podrían revolucionar al mundo.

Una de las más esperadas noticias es la vacuna contra el VIH. Este avance va a entrar en un estudio que va a evaluar la seguridad, reactogenicidad e inmunogenicidad de una vacuna que se llama, de momento, VIR-1388. Este estudio, se va a realizar en adultos sanos entre 18 y 55 años y constará de 3 dosis. Es una vacuna que utiliza un vector viral, en este caso el virus es citomegalovirus, que induce una respuesta única, fuerte y sostenida de las células T. Las células T son parte del sistema inmune, se forman a partir de las células madre de la médula ósea y ayudan a proteger el cuerpo de infecciones. También ayudan a combatir el cáncer. Al fortalecer las células T se combatiría de manera más eficiente al virus VIH. Este estudio se realizará tanto en Estados Unidos como Sudáfrica, y hay varios voluntarios que ya se les ha aplicado las primeras dosis.

Otro ensayo prometedor es la utilización de células

madre para el tratamiento de la enfermedad de Parkinson. El estudio STEM-PD es quien tiene por objetivo aplicar una nueva terapia, que consiste en realizar un trasplante de neuronas dopaminérgicas derivadas de células madre embrionarias humanas en los cerebros de pacientes con Parkinson moderado entre 50 y 75 años. Este estudio, a diferencia de otros se efectuará en pacientes en una etapa más temprana de la enfermedad, lo cual también es una gran esperanza, porque la mayoría se aplican en estados más avanzados. El primer paciente ya se le aplicó la primera terapia a principios de 2023 en Estados Unidos y se esperan resultados del estudio a finales del 2024.

Otra de las terapias que resulta ser interesante es la inmunoterapia para el melanoma, la cual es una terapia innovada pionera. El estudio que aplica esta terapia se llama NADINA e incluye pacientes de Australia, Europa y Estados Unidos con melanoma primario en etapa desconocida o en etapa III de la enfermedad. Este estudio aplicará una combinación de inmunoterapia para fortalecer la erradicación del melanoma y así evitar recaídas con el correr de los años.

Si bien en Chile, no es una

enfermedad prevalente, en el mundo sí es una preocupación, como lo es la enfermedad de la Malaria. También se está creando una vacuna contra la Malaria, la cual está más avanzada que la vacuna del VIH y se evaluarán los resultados durante el 2024 en un estudio clínico de fase 3 donde se aplicará a personas que habitan zonas con alto riesgo de esta patología como Burkina Faso, Kenia y Tanzania. La vacuna, que, de momento, se llama R21 se espera que tenga una mayor eficacia de lo que ya existe.

Otra terapia en etapa avanzada es para las pacientes que tienen cáncer de mama. Este estudio se



realizará utilizando un medicamento que se llama trastuzumab y se hará una prueba importante para tener la esperanza de que tenga resultados positivos, evitando la metástasis de cerebro, que casi la mitad de las pacientes con cáncer de mama HER2 positiva tiene el riesgo de padecerla.

Sin duda, estas iniciativas serán cruciales para la vida de las personas, propiciando el bienestar de un número importante de habitantes de nuestra población mundial.



EL DESAFÍO CLÍNICO DE LOS MARCADORES CANCERÍGENOS

BQ. Patricio Saavedra Guerin
Secretario
Colegio Farmacéutico Valpo



Nuestro cuerpo en todo momento está regenerando células para mantener órganos y tejidos en funcionamiento óptimo. Cuando una célula envejece o se daña, el organismo genera señales para reponerla, pero en algunas ocasiones, este proceso de recambio ocurre de forma descontrolada, lo que genera que haya un aumento de células. Este descontrol, genera un cáncer o neoplasia.

Debido a su impredecibilidad, ha sido un desafío para la clínica, ya que cualquier célula de nuestro cuerpo es potencial para generar algún tipo de tumor. Actualmente, diferentes son los marcadores y biomarcadores para encontrar señales que permitan predecir su aparición y comenzar un tratamiento para evitar, de esta manera, que más células sean afectadas.

Existen, hasta el día de hoy, más de una decena de sustancias que se expresan cuando una célula se divide de forma anormal, sin embargo, estas partículas no son específicas, por lo que también se pueden detectar en otros estados metabólicos. Actualmente no existe un marcador único que indique la presencia o no de células anormales. Pero a pesar de esta limitante,

estos predictores han sido una herramienta eficaz para detectar de manera temprana, en personas sanas, con riesgo o debido a historial familiar, algún tipo de tumor. Un ejemplo de ello es el antígeno prostático específico o PSA.

El PSA en hombres sanos se mantiene en un nivel aproximado de 4 ng/mL de sangre. A pesar de su valor, un 15% de varones presentarán un cáncer de próstata con estos niveles sanos. Cuando este valor aumenta, sube la probabilidad de que algo no esté bien, por lo que es un buen indicador de que hay que revisar de forma más específica la zona. Cuando el valor de la PSA es sobre 10

ng/mL sanguíneo, existe una probabilidad de un 50% de tener cáncer de próstata. Sin embargo, los valores de PSA no tienen un límite y están también condicionados a factores como una próstata agrandada pero no cancerígena; una prostatitis; infección en la próstata; algunos medicamentos o procedimientos quirúrgicos anteriores.

En las mujeres, un PSA elevado significa que existe cáncer de ovario, cáncer de mama o de colon, todos aquellos generan metástasis de forma temprana, es decir viajan por el cuerpo para generar tumores en diferentes tejidos y órganos del cuerpo, asimismo, también este indicador se

encuentra elevado en el segundo trimestre del embarazo.

Se hace necesario entonces poder realizar y ampliar la investigación para la detección de diversos marcadores y biomarcadores, que permitan, de forma predictiva y específica, encontrar señales de este problema que afecta aproximadamente a más 20 millones de personas, y que, según la OMS, corresponde a una de cada seis de las defunciones que se registran.



¿QUÉ HACER SI ERES DIAGNOSTICADO CON NEUROPATÍA DIABÉTICA PERIFÉRICA?

Unidad Comunicaciones
Colegio Farmacéutico Valpo

Esta enfermedad daña el sistema nervioso periférico, es decir, desde la médula espinal hacia los otros nervios afectando a más del 50% de los pacientes con diabetes. Además de afectar a las personas diabéticas por los altos niveles de glucosa en la sangre, el tiempo de duración y progresión de la diabetes, así como la deficiencia de vitaminas del complejo B.

La neuropatía diabética periférica (NDP) es un tipo de daño a los nervios periféricos que afecta principalmente a los pies y las manos. Los síntomas típicos incluyen entumecimiento, hormigueo, calambres y ardor o dolor punzante. Sin embargo, las personas afectadas a menudo no notan estos síntomas al principio, normalizando las señales o no saben cómo describirlos a su médico.

Esta enfermedad, que afecta al 50% de los pacientes con diabetes provocando daños significativos desde la médula espinal hacia afuera, podría prevenirse o retrasarse mediante controles estrictos de los niveles de glucosa en sangre, manteniendo niveles adecuados de vitaminas del complejo B y, en general, con un estilo de vida saludable.

“Síntomas como el hormigueo, sensación de

quemazón, cambios de temperatura, así como la sensación de tener las plantas de los pies inflamadas, pueden llevar a complicaciones como el pie diabético. Con la diabetes la sensibilidad de los miembros inferiores tiende a perderse y eso lleva a que la situación empeore. Por eso es tan importante estar alerta al daño en los nervios”, explica el Dr. Enrique Obermeier, Gerente Médico de P&G Health Chile.

Para que esta enfermedad no siga progresando con el paso del tiempo, se recomienda tomar las siguientes precauciones:

Control glicémico: Mantener un control glicémico adecuado es esencial en el tratamiento de la NDP. Se ha demostrado que un control estricto de la glucosa sanguínea puede disminuir la incidencia de Neuropatía Periférica Diabética en pacientes con Diabetes Tipo 1 y 2.

Cuidado de los pies: El cuidado adecuado de los pies es crucial para prevenir complicaciones en pacientes con Neuropatía Periférica Diabética. La educación a los pacientes diabéticos sobre el cuidado de sus pies puede mejorar su conocimiento y comportamiento al respecto. Aunque la evidencia sugiere

que la educación puede ser beneficiosa, aún no se ha establecido de manera concluyente que esto disminuya la incidencia de úlceras o amputaciones.

Consumo de vitaminas del complejo B: Un tratamiento de vitaminas del complejo B recomendado por el médico tratante es fundamental para el bienestar del paciente y mantener los índices

glucémicos adecuados.

En resumen, el tratamiento de la Neuropatía Periférica Diabética es multidisciplinario y se enfoca en controlar los síntomas, prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de los pacientes diabéticos, siempre bajo la evaluación de un especialista de la salud.



ME MORDIÓ UNA ARAÑA DE RINCÓN, ¿QUÉ DEBO HACER?

Unidad Comunicaciones
Colegio Farmacéutico Valpo

Tímida, pero peligrosa, la araña de rincón habita en el interior de las casas, tanto en la ciudad como en el campo, especialmente en lugares secos y oscuros. Esta tiene hábitos nocturnos, sin embargo, debido a las altas temperaturas y producto de su temporada de reproducción, está mucho más activa durante el verano.

Por lo tanto, es importante que tomemos algunas precauciones para evitar complicaciones en la salud en caso de sufrir una mordedura. A continuación, la médica jefa del Programa de Control de Infecciones de Clínica INDISA, Dra. Erna Cona, comparte algunas recomendaciones para identificar esta araña, prevenir su mordedura y, en caso de sufrirla, qué pasos debemos seguir.

¿Cómo puedo identificar la araña de rincón?

Es importante recordar que la araña de rincón es la más tóxica y peligrosa en Chile. Esta especie mide de uno a tres centímetros de largo (incluyendo las patas) y es de color café parduzco. Se esconde de la luz en lugares como clósets, detrás de la ropa colgada, en la pared, zapatos, rincones, etc.

Según la especialista, **“en general no son agresivas, mordiendo al ser humano solo cuando se siente bajo**

amenaza. La mordedura es frecuente en la cara y extremidades, y la araña es vista en un 60% de los casos e identificada solo en un 13%”.

La mordedura de araña es solo en defensa propia. **“Su mordida es mucho más frecuente en primavera y verano, y generalmente ocurre al comprimirla contra la piel durante la noche, cuando la persona duerme o al vestirse con ropa colgada por largo tiempo en la muralla o en armarios”**, precisa la especialista.

Algunas medidas preventivas para evitar la mordedura

- **Separar camas unos 10 cm de los muros para evitar que, al bajar las arañas lo hagan por ellas.**

- No colgar ropas y toallas en muros.

- **Mantener normas de aseo e higiene y orden de recintos, detrás y debajo de muebles y rincones, parte posterior de cuadros, detrás de lavaplatos y artefactos de baño.**

- Aspirar prolijamente en forma periódica.

- **Evitar que los niños jueguen a las escondidas en clósets o cajas que no hayan sido previamente revisadas por adultos**

responsables.

- Revisar y sacudir la ropa y zapatos antes de ponérselos.

- **Revisar la cama y los rincones antes de acostarse.**

- Al ingresar a un recinto oscuro y sucio, o que haya permanecido cerrado por mucho tiempo, hacerlo con precaución, iluminando y provocando ruido para dar tiempo a la araña para que se aleje.

Cuadro clínico de su mordedura

El cuadro clínico que se produce por la mordedura de este arácnido se llama loxoscelismo y su espectro suele ser variable, siendo reconocidos dos cuadros asociados a la mordedura: el loxoscelismo cutáneo, que puede ser necrótico o edematoso, y el loxoscelismo cutáneo visceral.

Loxoscelismo cutáneo (edematoso y necrótico). El compromiso cutáneo necrótico es el más frecuente (más del 80% de los casos). El dolor es inmediato y progresivo en la zona de la mordida. Además, existe una reacción en la piel que genera enrojecimiento e inflamación; luego aparece una zona de color violáceo que progresa hacia la necrosis de tejidos. Es importante mencionar que **“el tamaño y características de la lesión cutánea, no guarda ninguna relación con la aparición o severidad del compromiso sistémico”**, añade la Dra. Cona.

Loxoscelismo cutáneo visceral. Es un cuadro clínico menos frecuente (10-15% de los casos), pero más grave, y puede provocar la muerte si no se consulta en forma oportuna. En este caso, el veneno alcanza la circulación sistémica, con gran poder hemolítico.



LA BOTICA DE LA ABUELA



BROMELIA

La bromelina es una enzima que proviene de las piñas y es más abundante en el corazón de la fruta.

La bromelina tiene propiedades antiinflamatorias y también pueden tener propiedades mucolíticas, lo que significa que puede disminuir la mucosa y eliminarla del cuerpo. Algunas personas beben zumo de piña de forma diaria para reducir la mucosa de la garganta y eliminar la tos. Sin embargo, no hay demasiada bromelina en el zumo para aliviar los síntomas.

Puede encontrar suplementos de bromelina en una tienda y pueden ser más efectivos para eliminar la tos. Sin embargo, es mejor hablar con un médico antes de probar nuevos suplementos. Es posible que sea alérgico a la bromelina. Además, esta hierba puede causar efectos secundarios e interactuar con los medicamentos. Las personas que toman anticoagulantes o antibióticos específicos no deberían tomarla.

TOMILLO

El tomillo tiene usos tanto culinarios como medicinales y es un remedio común para la tos, la irritación de garganta, la bronquitis y los problemas digestivos.

Un estudio demostró que un jarabe para la tos con tomillo e yedra aliviaba la tos de forma más efectiva y más rápida que un jarabe de placebo en personas con bronquitis aguda. Los antioxidantes que componen la planta pueden ser los responsables de sus beneficios.

Para tratar la tos con tomillo, busque un jarabe específico que contenga este tipo de hierba. De forma alternativa, prepare una taza de té y añada dos cucharadas soperas de tomillo seco en una taza de agua caliente. Deje reposar 10 minutos antes de filtrar y beber.

OLMO RESBALADIZO

De forma tradicional, los americanos nativos usaban corteza de olmo resbaladizo para tratar la tos y los problemas digestivos. El olmo resbaladizo es similar a la raíz de malvasisco, ya que contiene un alto nivel de mucílago, lo que ayuda a suavizar la tos y la irritación de garganta.

Prepare un té de olmo resbaladizo y añada una cucharada soperas de la hierba seca en una taza de agua caliente. Déjelo reposar al menos 10 minutos antes de beberlo. Es importante que tenga en cuenta que el olmo resbaladizo puede interferir con la absorción de la medicación.

SOCIALES



Convención Nacional Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile



El presidente nacional Jorge Cienfuegos participó en la primera reunión del año, de la Mesa del Marco del Consenso Chileno, MCE, para la Ética en el Sector de la Salud.



Presidenta regional Valparaíso Paula Fernández, junto al presidente del colegio de QF y BQ Concepción Ricardo Godoy en la Convención Nacional Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos de Chile



La Botica Porteña



Colegio de Químicos Farmacéuticos y Bioquímicos Regional Valparaíso

ENTRETENCIÓN

